

Piede e Calzature

Ecco cosa fare e cosa non fare secondo l'esperto.

di Paolo Maraton Mossa
Titolare della Cattedra di
Ortopedia dell'Università di
Lugano; Direttore Centro Pilota
di Chirurgia del Piede di Milano

Premessa fondamentale: il piede e la volta plantare costituiscono una architettura complessa che associa in un modo armonioso elementi osteo-articolari, legamentosi e muscolari. Tale architettura è dinamica e si modifica nel tempo solo in senso peggiorativo dalla giovane età matura in avanti, pertanto molti accorgimenti sono indispensabili anche in un piede sano. Fondamentale usare semplici regole ed abitudini di vita per rendere più performanti le nostre estremità mettendole dal riparo da spiacevoli inconvenienti.

Alcune note sulle scarpe

- tutte le scarpe offrono vantaggi e svantaggi, un errore è utilizzarle nelle circostanze sbagliate e per lungo tempo;
- è un errore indossare sempre le stesse scarpe; è bene sostituirle con frequenza anche a parità di utilizzo;
- inverno ed estate richiedono tipi di protezione diverse ed è un errore non rispettarle;
- il buon senso e la circostanza di utilizzo devono guidare la scelta della calzatura anche a scapito dell'estetica, salvo poche ore di utilizzo. Lo stesso vale per l'altezza del tacco;
- è un errore pensare che esistano solo l'estate e l'inverno, esiste anche la mezza stagione che richiede scarpe "intermedie";
- è sbagliato deviare dalla scarpa ottimale da usare abitualmente tutti i giorni: tacco circa 3,5 per le donne, possibilità di muovere le dita, punta semi-arrotondata, alta qualità dei materiali costruttivi;
- controllare sempre l'usura delle soles e del tacco sia per eseguire l'ordinaria manutenzione, sia per evidenziare eventuali difetti di postura;
- salvo casi particolari evitare il sandalo e privilegiare la protezione dell'avampiede.

Cose da non fare

- non utilizzare talco o polveri aggressive che potrebbero fare macerare la pelle;
- non fare mai il pediluvio nel bidet per evitare passaggi di batteri e forme fungine;
- cambiare le calze ogni giorno e farle asciugare bene prima di indossarle;
- non indossare calze rammendate per evitare abrasioni;
- la pietra pomice deve essere usata prima del pediluvio, non dopo quando la parte è morbida;
- è un errore non asciugare il piede in mezzo alle dita, zona critica per macerazioni e micosi.



Errori da evitare nella conservazione delle calzature

- la scarpa utilizzata in modo intensivo deve riposare circa 48 ore;
- errato non usare abitualmente le forme per calzature per mantenere la conformazione corretta;
- le scarpe devono essere conservate pulite dentro e fuori in una scarpiera arieggiata.



Per i bambini

- è un errore sottovalutare qualunque anomalia alla nascita;
- è sbagliato pretendere la stazione eretta precoce;
- mai comprare le prime scarpe su consiglio del negoziante o del vicino di casa, chiedetelo al pediatra o all'ortopedico;
- nei bambini piccoli le calzature dovranno sempre essere antiscivolo;
- non comprare scarpe troppo grandi pensando che il "piccolo" crescerà;
- controllare quando è il momento di sostituirle per crescita del piede, sempre da entrambe le parti: spesso nei piccoli sono presenti diversità tra destra e sinistra;
- è un errore passare ai bambini le scarpe dei fratelli, ognuno le deforma in modo diverso.



Parliamo di problemi più seri

- è sbagliato pensare che la natura ci aiuti sempre: le problematiche del piede peggiorano generalmente con il tempo e diventano più difficilmente correggibili;
- molte malattie dell'organismo si manifestano precocemente con precoci errati atteggiamenti del piede;
- attenzione: il piede che appoggia male altera tutta la postura dello scheletro ed errori posturali di altre articolazioni danneggiano il piede.

In assenza di patologie particolari

- controllo alla nascita;
- controllo a tre anni;
- controllo a sette anni;
- controllo prima della menopausa;
- controllo a sessanta anni.



In presenza di disagio

- controllo subito;
- controllo all'inizio della gravidanza;
- sempre controllo in presenza di malattie artro-reumatiche, ormonali e metaboliche.

“UNA PERSONA CHE APPOGGIA IL PIEDE IN MODO CORRETTO TRASMETTE SICUREZZA ED UN RAPPORTO EQUILIBRATO TRA SE STESSO E LA REALTÀ”

Paolo Maraton Mossa